令和6年 11月　学 校 給 食 献 立 表　（1～6年生）

＊献立はやむを得ない事情により変更することがあります

月	火	水	木	金
使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。 画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。	☆１１月８日はセレクト給食です☆ ２学期のセレクト給食はいい歯（１１・８）の日セレクトです。 あらかじめ、「いもかりんとう」か「いり黒豆」のどちらかを選んでもらっています。 あなたはどちらを選びましたか？よくかんで食べてくださいね。 （こん立表には、「いもかりんとう」を選んだ場合の栄養価をのせています。）			1 麦ごはん ドレッシングサラダ チキンカレー ヨーグルトドリンク
4 	5 米飯 さばの塩こうじ焼き うま煮 うめじそふりかけ（袋） 牛乳	6 米飯 ひじきそぼろ丼 呉汁 牛乳	7 コーンライス 白身魚のトマトソース焼き かぶのポトフ 角チーズ 牛乳	8　**〈いい歯の日献立〉** 米飯 納豆のかき揚げ 五目汁 しば漬 いい歯の日セレクト 牛乳
11 米飯 ピビンパ 豆腐スープ 牛乳	12 米飯 くじらのたつた揚げ 生揚げのみそ汁 のりつくだ煮（袋） 牛乳	13 ガーリックライス さつまいもとツナの焼きコロッケ ドラキュラスープ 棒チーズ 牛乳	14 米飯 豚肉と野菜の塩昆布いため ちゃんこ汁 梅干し 牛乳	15 米飯 糸こんにゃくのチャプチェ トック さかなつくだ煮（袋） 牛乳
18 米飯 大学いも いか入り中華煮 きざみたくあん 味付けいりこ 牛乳	19 ツナピラフ ポテトサラダ 鶏肉のトマト煮 ヨーグルトドリンク	20 米飯 鶏肉のから揚げ うおそうめん汁 昆布ふりかけ（袋） 牛乳	21 米飯 豚キムチ わかめスープ 牛乳	22　**〈和食の日献立〉** 米飯 さんまの塩焼き（おろしソース） 止々呂美の香りすまし汁 焼きのり 牛乳
25 米飯 にしんのしょうが煮 さつまいものみそ汁 つぼ漬 牛乳	26 米飯 焼きりんご ハヤシライス 角チーズ 牛乳	27 米飯 鶏肉のコーンフレーク揚げ 春雨スープ さかなふりかけ（袋） 牛乳	28 米飯 さといものそぼろ煮 豚汁 納豆 牛乳	29 キャロットライス ボロニアソーセージとケチャップいため コーンスープ 牛乳

箕面市教育委員会

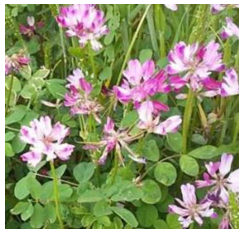
毎日の学校給食を学校栄養士がブログで紹介しています！　〈URL〉 https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku

箕面の畑だより

9月上じゅん、石丸にある中家さんの畑を訪問しました。黒大豆、なす、さといも、かぼちゃなどたくさんの野菜が育てられていました。

田んぼでは「れんげ米」のいなほが実りはじめていました。「れんげ米」とはれんげ草を田んぼに植えた後にさいばいされる米です。れんげ草の花が満開の4月末に、石丸地区ではれんげ祭りが開さいされ、5月から6月にかけて田んぼ作りが始まります。種ができる前にれんげ草ごと土をほり起こしてからなえを植えることで、れんげ草が自然の肥料になり、できるだけ化学肥料を使わずに米を育てることができます。

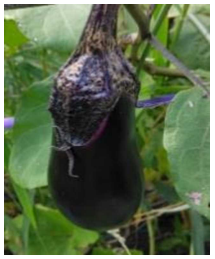
れんげ草の花



畑では5mmくらいの大きさの黒豆（黒大豆）の花がさいていました。とても小さい花ですが、ここにさやがついて実がなります。花がさく時期はたくさんの水が必要なため、黒いマルチシートをしいて水分の蒸発を防いでいました。お正月のおせち料理の黒豆にでおなじみですが、大豆ですので、実が若いものは「黒えだまめ」として食べられます。

花がさいているのがわかりますか？

ほかにも丸い形や長い形のなす、ねっとり系の里いも「赤芽」など、様々な品種の野菜が育てられていました。食欲の秋本番です。おいしい秋の野菜が給食に届けられるのが楽しみですね。



	一ヶ月　平均								
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRAE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)
低学年	535	21.8	17.9	368	1.8	202	0.31	0.47	20
中学年	644	24.4	19.1	375	2.1	217	0.35	0.49	22
高学年	716	26.3	20.1	381	2.4	230	0.38	0.51	24

調理方法

11月の献立より

★ひじきそぼろ丼（11月6日の献立）

①ひじきは水で戻しておく。ごぼうはささがき、にんじんはせん切り、葉ねぎは小口切りにする。糸こんにゃくは下ゆでし、細かく切る。

②フライパンに油をひき、牛肉をいためる。

③牛肉の色が変わったら、ひじき、ごぼう、にんじん、糸こんにゃくの順に入れいためる。

④砂糖、しょうゆ、水を加えてやわらかくなるまで煮る。

⑤葉ねぎと白ごまを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

★糸こんにゃくのチャプチェ（11月15日の献立）

①たまねぎはうす切り、にんじんはとピーマンはせん切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。

②糸こんにゃくは下ゆでし、2～3cmの長さに切る。

③フライパンにごま油をひき、にんにくとしょうがをいため、香りが出てきたら、牛肉を加えていためる。

④牛肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、ピーマン、糸こんにゃくに順に入れていためる。

⑤砂糖、しょうゆ、こしょうで味つけし白ごまを加える。

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和6年

																11月1日(金)	
																麦ごはん ドレッシングサラダ チキンカレー ヨーグルトドリンク	
	食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年
																米	80 g
																大麦(米粒麦)	8 g
																水	100.8 g
																ロースハム	15 g
																キャベツ	20 g
																にんじん	10 g
																きゅうり	10 g
																油	2 g
																酢	1 g
																塩	0.2 g
																砂糖	0.3 g
																こしょう	0.01 g
																鶏肉	45 g
																しょうが	0.3 g
																しょうゆ	1 g
																じゃがいも	40 g
																たまねぎ	45 g
																にんじん	10 g
																にんにく	0.3 g
																塩	0.6 g
																油	1 g
																ガラスープ	5 g
																トマトケチャップ	7 g
																ウスターソース	3 g
																しょうゆ	2 g
																りんごピューレ(缶)	6 g
																上新粉	4 g
																油	3 g
																カレー粉	0.7 g
																水	60 g
																ヨーグルトドリンク	1 本

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和6年

11月4日(月)

食品名	中学年

11月5日(火)

米飯
さばの塩こうじ焼き
うま煮
うめじそふりかけ(袋)
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
さば	1 切
塩こうじ	3 g
油	1 g
豚肉	25 g
はくさい	30 g
たまねぎ	25 g
さといも	20 g
にんじん	15 g
さやいんげん	5 g
だし昆布	0.5 g
けずり節	1.5 g
水	80 g
しょうゆ	1 g
砂糖	0.5 g
塩	0.6 g
でんぷん	1 g
うめじそふりかけ	1 袋
牛乳	1 本

11月6日(水)

米飯
ひじきそぼろ丼
呉汁
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
牛肉	35 g
ひじき	0.5 g
糸こんにゃく	5 g
ささがきごぼう	10 g
にんじん	5 g
葉ねぎ	3 g
白ごま	1 g
でんぷん	0.3 g
油	1 g
しょうゆ	2 g
砂糖	1.5 g
水	3 g
だいず	10 g
油揚げ	5 g
さつまいも	20 g
たまねぎ	20 g
だいこん	15 g
にんじん	10 g
赤みそ	5 g
信州みそ	4 g
煮干し	4 g
水	100 g
牛乳	1 本

11月7日(木)

コーンライス
白身魚のトマトソース焼き
かぶのポトフ
角チーズ
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
ホールコーン	8 g
ガラスープ	2.4 g
塩	0.8 g
こしょう	0.01 g
油	1.6 g
メルルーサ	50 g
酒	1 g
たまねぎ	10 g
にんにく	0.2 g
ホールトマト(缶)	10 g
トマトケチャップ	3 g
ウスターソース	1 g
砂糖	0.3 g
塩	0.1 g
油	1 g
ウインナーソーセージ	15 g
かぶ	20 g
じゃがいも	25 g
キャベツ	25 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
ブロッコリー	8 g
ブイヨン(缶)	4 g
水	80 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
角チーズ	1 個
牛乳	1 本

11月8日(金)

米飯
納豆のかき揚げ
五目汁
しば漬
いい歯の日セレクト
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
納豆	5 g
ちりめんじゃこ	5 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
上新粉	10 g
水	3 g
塩	0.2 g
油	5 g
豚肉	25 g
はくさい	15 g
にんじん	10 g
だいこん	10 g
れんこん	10 g
こまつな	10 g
けずり節	1.5 g
だし昆布	0.5 g
水	100 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
しば漬	8 g
芋かりんとう	どちらか
炒り黒豆	1袋
牛乳	1 本

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和6年

11月11日(月)

米飯
ピビンパ
豆腐スープ
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
豚肉	40 g
葉ねぎ	5 g
にんにく	0.3 g
油	1 g
しょうゆ	2 g
砂糖	1 g
切り干し大根	4 g
にんじん	10 g
ほうれんそう	10 g
白ごま	1 g
ごま油	0.5 g
しょうゆ	1 g
コチュジャン	1 g
牛肉	10 g
豆腐(冷)	20 g
たまねぎ	20 g
もやし	15 g
にんじん	10 g
えのきたけ	5 g
にら	3 g
だし昆布	0.5 g
ガラスープ	4 g
油	1 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
しょうゆ	1 g
牛乳	1 本

11月12日(火)

米飯
くじらのたつた揚げ
生揚げのみそ汁
のりつくだ煮(袋)
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
くじら	55 g
しょうが	1 g
酒	2 g
しょうゆ	5 g
でんぷん	8 g
油	5 g
生揚げ	20 g
だいこん	20 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
れんこん	5 g
ほうれんそう	6 g
信州みそ	4 g
赤みそ	5 g
煮干し	4 g
水	100 g
のりつくだ煮	1 袋
牛乳	1 本

11月13日(水)

ガーリックライス
さつまいもとツナの焼きコロッケ
ドラキュラスープ
棒チーズ
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
たまねぎ	8 g
にんじん	4 g
にんにく	0.64 g
ガラスープ	2.4 g
塩	0.8 g
こしょう	0.01 g
油	1.6 g
まぐろ油漬	10 g
さつまいも	50 g
たまねぎ	15 g
油	1 g
塩	0.3 g
こしょう	0.01 g
ウスターソース	0.5 g
でんぷん	1 g
米パン粉	2 g
油	2 g
鶏肉	25 g
たまねぎ	20 g
にんじん	15 g
だいこん	10 g
ホールトマト(缶)	10 g
紫キャベツ	8 g
ビート(缶)	5 g
トマトケチャップ	10 g
チリパウダー	0.05 g
オリーブ油	1 g
ガラスープ	4 g
水	100 g
塩	0.5 g
砂糖	0.3 g
こしょう	0.02 g
棒チーズ	1 本
牛乳	1 本

11月14日(木)

米飯
豚肉と野菜の塩昆布いため
ちゃんこ汁
梅干し
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
豚肉	30 g
キャベツ	15 g
たまねぎ	10 g
にんじん	8 g
塩昆布	2 g
塩	0.1 g
油	1 g
肉だんご(チキン)	25 g
豆腐(冷)	20 g
はくさい	15 g
だいこん	10 g
にんじん	10 g
根深ねぎ	10 g
生しいたけ	5 g
油	1 g
ガラスープ	4 g
けずり節	1.5 g
だし昆布	0.5 g
水	80 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
梅干し	1 個
牛乳	1 本

11月15日(金)

米飯
糸こんにゃくのチャプチェ
トック
さかなつくだ煮(袋)
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
牛肉	20 g
糸こんにゃく	20 g
たまねぎ	15 g
にんじん	10 g
ピーマン(青)	5 g
ごま油	1 g
にんにく	0.3 g
しょうが	0.2 g
しょうゆ	2 g
砂糖	0.5 g
こしょう	0.01 g
白ごま	1 g
鶏肉	15 g
トック	20 g
たまねぎ	15 g
にんじん	10 g
えのきたけ	10 g
チンゲンサイ	10 g
だし昆布	0.5 g
ガラスープ	4 g
水	100 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
おさかなそぼろつくだ煮	1 袋
牛乳	1 本

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和6年

11月18日(月)

米飯
大学いも
いか入り中華煮
きざみたくあん
味付けいりこ
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
さつまいも	55 g
砂糖	2 g
油	1.5 g
砂糖	1.5 g
しょうゆ	0.5 g
水	0.5 g
豚肉	30 g
切りいか(皮なし)	10 g
酒	1 g
キャベツ	25 g
たまねぎ	25 g
にんじん	10 g
しめじ	10 g
チンゲンサイ	10 g
ホールコーン	5 g
しょうが	0.3 g
ガラスープ	4 g
水	50 g
油	1 g
ごま油	0.5 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
しょうゆ	2 g
でんぷん	2 g
きざみたくあん	8 g
味付けいりこ	1 袋
牛乳	1 本

11月19日(火)

ツナピラフ
ポテトサラダ
鶏肉のトマト煮
ヨーグルトドリンク

食品名	中学年
米	72 g
水	100.8 g
まぐろ油漬	8 g
たまねぎ	8 g
にんじん	4 g
ホールコーン	8 g
塩	0.8 g
こしょう	0.01 g
油	1.6 g
ウインナーソーセージ	10 g
じゃがいも	40 g
きゅうり	5 g
油	1 g
大豆入りマヨ風ドレッシング	6 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
鶏肉	50 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
たまねぎ	35 g
キャベツ	25 g
にんじん	10 g
ほうれんそう	5 g
にんにく	0.3 g
油	1 g
ホールトマト(缶)	10 g
トマトケチャップ	10 g
ガラスープ	3 g
水	40 g
砂糖	0.2 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
でんぷん	0.5 g
ヨーグルトドリンク	1 本

11月20日(水)

米飯
鶏肉のから揚げ
うおそうめん汁
昆布ふりかけ(袋)
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
鶏肉	60 g
塩	0.3 g
こしょう	0.01 g
にんにく	0.2 g
酒	2 g
でんぷん	10 g
油	6 g
うおそうめん	10 g
たまねぎ	25 g
はくさい	25 g
にんじん	10 g
こまつな	10 g
だし昆布	1 g
けずり節	1.5 g
水	100 g
塩	0.6 g
しょうゆ	1 g
こんぶふりかけ	1 袋
牛乳	1 本

11月21日(木)

米飯
豚キムチ
わかめスープ
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
豚肉	30 g
酒	1 g
しょうゆ	1 g
白菜キムチ	18 g
たまねぎ	20 g
にんじん	5 g
切り干し大根	2.5 g
葉ねぎ	5 g
砂糖	0.5 g
しょうゆ	1 g
油	1 g
鶏肉	20 g
生わかめ	2 g
たまねぎ	20 g
キャベツ	20 g
にんじん	10 g
えのきたけ	8 g
白ごま	1.5 g
ごま油	1 g
だし昆布	0.5 g
ガラスープ	4 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
しょうゆ	1 g
油	1 g
牛乳	1 本

11月22日(金)

米飯
さんまの塩焼き(おろしソース)
止々呂美の香りすまし汁
焼きのり
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
さんま	1 枚
塩	0.1 g
油	1 g
だいこん	15 g
だし汁	3 g
しょうゆ	1 g
砂糖	0.2 g
でんぷん	0.2 g
鶏肉	10 g
豆腐(冷)	20 g
はくさい	25 g
たまねぎ	10 g
にんじん	10 g
生しいたけ	4 g
ほうれんそう	8 g
ゆず	2 g
だし昆布	1 g
けずり節	1.5 g
水	100 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
焼きのり	1 袋
牛乳	1 本

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和6年

11月25日(月)

米飯
にしんのしょうが煮
さつまいものみそ汁
つぼ漬
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
にしん	1 切
しょうが	1 g
砂糖	3 g
しょうゆ	2 g
みりん	1 g
水	10 g
鶏肉	10 g
さつまいも	25 g
たまねぎ	20 g
れんこん	10 g
にんじん	10 g
こまつな	10 g
赤みそ	5 g
信州みそ	4 g
けずり節	1.5 g
だし昆布	0.5 g
水	100 g
つぼ漬	10 g
牛乳	1 本

11月26日(火)

米飯
焼きりんご
ハヤシライス
角チーズ
牛乳

食品名	中学年
米	88 g
水	123.2 g
りんご	1/6 個
砂糖	3 g
レモン果汁	0.3 g
油	1 g
牛肉	35 g
たまねぎ	40 g
じゃがいも	25 g
にんじん	15 g
しめじ	10 g
グリンピース	5 g
セロリ	1 g
油	1 g
トマトケチャップ	10 g
ウスターソース	1 g
米粉ハヤシルウ	4 g
上新粉	1 g
ブイヨン(缶)	4 g
水	60 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
角チーズ	1 個
牛乳	1 本

11月27日(水)

米飯
鶏肉のコーンフレーク揚げ
春雨スープ
さかなふりかけ(袋)
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
鶏肉	1 本
塩	0.2 g
こしょう	0.01 g
水	5 g
上新粉	6 g
コーンフレーク	11 g
油	4 g
焼き豚	10 g
はるさめ	3 g
たまねぎ	20 g
はくさい	20 g
だいこん	10 g
にんじん	10 g
チンゲンサイ	5 g
油	1 g
ガラスープ	4 g
だし昆布	0.5 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
しょうゆ	1 g
さかなふりかけ	1 袋
牛乳	1 本

11月28日(木)

米飯
さといものそぼろ煮
豚汁
納豆
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
鶏肉	20 g
さといも	25 g
にんじん	10 g
さやいんげん	5 g
水	10 g
しょうゆ	2 g
砂糖	0.5 g
みりん	1 g
でんぷん	0.3 g
油	1 g
豚肉	20 g
だいこん	15 g
たまねぎ	15 g
にんじん	10 g
れんこん	5 g
つきこんにゃく	5 g
こまつな	10 g
赤みそ	5 g
信州みそ	4 g
油	1 g
煮干し	3 g
水	100 g
納豆(カップ)	1 個
牛乳	1 本

11月29日(金)

キャロットライス
ボロニアソーセージとケチャップいため
コーンスープ
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
にんじん	8 g
ガラスープ	2.4 g
塩	0.8 g
こしょう	0.01 g
油	1.6 g
ボロニアソーセージ	1 枚
油	1 g
じゃがいも	10 g
たまねぎ	5 g
ピーマン(青)	5 g
トマトケチャップ	2 g
塩	0.05 g
こしょう	0.01 g
オリーブ油	1 g
鶏肉	20 g
ホールコーン	10 g
クリームコーン(缶)	20 g
キャベツ	20 g
たまねぎ	15 g
にんじん	10 g
パセリ	0.5 g
油	1 g
ガラスープ	4 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
でんぷん	1 g
牛乳	1 本